市民カレンダー　5月

【医】:休日当番医
【犬猫】:犬・猫の相談日(引取日)

日	予定	日	予定
11(土)	四国アイランドリーグプラス　高知FD vs 愛媛MP 土佐山田スタジアム(13:00～) 秦山公園子どもの広場臨時休園日	22(水)	
12(日)	【医】香北病院(☎59－2251)	23(木)	離乳食講習会　プラザ八王子(13:30～15:30)
13(月)	人権相談　プラザ八王子(10:00～15:00) 育児相談　大栃保育園ゆずっこひろば(9:30～11:00)	24(金)	献血　高知工科大学(11:30～16:00)
14(火)		25(土)	
15(水)	秦山公園子どもの広場休園日 移動図書館(子どもと成人の文庫) 物部分館(10:00～10:30) 育児相談　子育てセンターぴらふ(10:00～11:30)	26(日)	【医】八井田医院耳鼻咽喉科(☎52－2533)
16(木)	人権相談　奥物部ふれあいプラザ(10:00～15:00) 行政相談　奥物部ふれあいプラザ(10:00～15:00) 【犬猫】　中央東福祉保健所(8:30～9:30) 香美市役所香北支所(8:30～9:30) 香美市役所物部支所(8:30～9:30) 育児相談　子育てセンターなかよし(9:30～11:30) 1歳6か月児健診　プラザ八王子(12:30～)	27(月)	行政相談　基幹集落センター(10:00～15:00)
17(金)		28(火)	ぷちカフェ・アトリエ(喫茶コーナー) プラザ八王子(10:00～14:30)
18(土)		29(水)	
19(日)	【医】田所胃腸科内科(☎53－2775)	30(木)	
20(月)		31(金)	法律相談　プラザ八王子(13:00～16:30) ※要予約:申込は、市社協(☎53-2551)へ
21(火)			

納期のお知らせ
納期限＝5月31日(金)

税目	期
固定資産税 軽自動車税	第1期

粗大ごみ収集日

5月は19日(日)、20日(月)の2日間です。

※粗大ごみの持ち込みは、市立一般廃棄物処理場(日・月曜日とも)および香北町永野粗大ごみ仮置場(日曜日のみ)へ。
時間は、**9:30～12:00、13:00～16:00** です。

市民カレンダー　６月

【医】:休日当番医
【犬猫】:犬・猫の相談日(引取日)

日	内容	日	内容
1(土)		6(木)	3歳児健診　プラザ八王子(12:30～)
2(日)	【医】佐野内科ﾘﾊﾋﾞﾘﾃｰｼｮﾝｸﾘﾆｯｸ(☎53－3031)	7(金)	身体障害者相談　プラザ八王子(10:00～12:00)
3(月)	人権相談　プラザ八王子(10:00～15:00) 人権相談　保健福祉センター香北(10:00～15:00) 人権相談　奥物部ふれあいプラザ(10:00～15:00) 【犬猫】 中央東福祉保健所(8:30～9:30) 香美市役所香北支所(8:30～9:30)	8(土)	移動図書館(子どもと成人の文庫) 香北分館(9:30～11:10) 本　　館(13:20～14:50)
4(火)		9(日)	【医】大栃診療所(☎58－2410)
5(水)		10(月)	人権相談　プラザ八王子(10:00～15:00) 行政相談　プラザ八王子(10:00～15:00)

No.３６

たけのこのせん切りスープ

◆◆ 材料 ◆◆ 4人分

春雨　20g
鶏ささみ　40g
しょうが汁　小さじ1
塩　少々
酒　大さじ1
片栗粉　小さじ1
干ししいたけ　2枚
ゆでたけのこ　40g
青ねぎ　1本

A
- スープ
  - 中華だしの素　小さじ2
  - 水　3カップ
- 油　大さじ1
- 塩　小さじ1/2
- しょうゆ　小さじ1
- 酒　大さじ1

一人分の栄養価
エネルギー　43kcal
たんぱく質　3.0g

◆◆ 作り方 ◆◆

① 春雨はもどして水にとり、水分をよくきってざく切りにする。
② ささみは筋を取り、細切りにし、しょうが汁、塩、酒をふり、片栗粉をまぶす。
③ もどしたしいたけ、たけのこはせん切りにし、青ねぎは斜めのせん切りにする。
④ 鍋に油を入れ、②を炒めて取り出す。
⑤ ④の鍋に油をたし、しいたけ、たけのこを炒め、スープとささみを加えあくをとり、Aで調味した後、春雨、青ねぎを入れる。

一口メモ
たけのこは春を代表する野菜ですね。
ほりたては生食できますが、時間とともにえぐみが出るのであく抜き（米ぬかを入れてゆでる）をしてから調理し